

A woman with long, dark, wavy hair and bangs is looking directly at the camera. She is wearing a dark, patterned, sleeveless top and pearl earrings. She is holding two white cards with red question marks in her right hand. Her left arm is resting on a dark green surface. In the top right corner, there is a circular badge with the text '16+'.

16+

Осознанность

Дмитрий Елимов

Дмитрий Елимов

Осознанность

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43419493

SelfPub; 2021

Аннотация

В книге даётся возможность научиться "видеть" применяемые способы получения желаемого (такие как просьба, принуждение, обмен и т.д.), других и себя самого. Что приводит к осознанию, какое действие в определённой ситуации будет самым подходящим/эффективным. Понимание раскрывается ближе к середине при последовательном чтении.

Содержание

Способы	5
Просьба	7
Принуждение (угроза, физический и психологический удар, лишения)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дмитрий Елимов

Осознанность

Совершая действия, человек показывает пример, как можно поступить и в отношении него самого.

Способы

Человек обращается к кому-либо или чему-либо, когда хочет от объекта/адресата обращения что-то для себя получить. У этого утверждения будет продолжение>>>.

Сообщая здесь о человеке, я имею ввиду себя, так как делать это за Вас (за других, всех, большинства и т.д.), Вы мне права не давали.

Что вообще желает человек? Денег, власти, красоты, внимания, популярности, развлечений, защищённости, общения, секса, любимую работу, семью, здоровья, движений, спорта, развитий, путешествий, мучить других, впечатлений, смеха, любви, приятных чувств? А чего самого элементарного? Предположу, что поесть.

Каким образом человек может получить еду, если на данный момент её у него нет, а дома живёт он один и не имеет возможности кого-то съесть? ☺ Купить в магазине? А ещё?

Ответьте, пожалуйста, какие способы получения желаемого вообще Вы знаете?



Просьба

Каким образом Вы обращаетесь к друзьям? Я прошу. И просьба для меня – это сообщение с объяснением (желательно максимально конкретно, доходчиво, понятно) адресату о своём желании что-то получить или сделать и призыв (побуждение к определённом действию) дать или осуществить то, что обращающийся хочет получить.

Просьба может служить построению или развитию партнёрских, дружеских отношений. Так как совместно, что-то можно получить эффективнее (быстрее и легче), а что-то вообще нереально достигнуть в одиночку. Или бывает, когда помогают окрепнуть, стать самостоятельным, сильным.

Просьба может использоваться для эксплуатации (получение того, что хочется за счёт другого без учёта его возможностей и желаний), а также чтобы поместить объект/адресат в определённое место или в состояние для последующего воздействия.

Почему человек не помогает? Потому что не попросили? Остерегается своей помощью помешать сделать то что объект хочет сделать сам? Не желает оскорбить ("что я беспомощный, больной, старый и т.д. чтобы мне помогли")? Так как мысли заняты другим?

Человек навряд ли быстро поймёт (а может и вообще не

понять), что от него хотят, пока ему об этом конкретно не скажут.

Когда человек соглашается сделать то, о чём его попросили? Возможно, когда хочется сделать приятное? А также:

- о чтобы опять же построить дружеские, партнёрские отношения (совместный труд объединяет);

- о чтобы после выполнения в ответ попросить намного больше;

- о чтобы не бояться, так как опасается, как и что о нём подумают другие, если откажет. Или остерегается получить в ответ агрессию (наказание, осуждение и т.д.), что вызывает психологическое напряжение, и сделает он то, что попросили скорее всего кое-как с подавленным настроением, и быстро устанет.

В чём причины вероятного отказа в просьбе? Нет желания или возможности? Или:

- о боится что-то потерять, чего-то лишиться, пострадать (что-то не отдадут обратно и т.д.);

- о мстит;

- о брезгует взаимодействовать, так как считает обратившегося ничтожеством, "пустым местом", противным и т.д.?

А почему человек не просит? Возможно потому что:

- о не хочет;

- о не умеет;

- о не верит, что таким образом он может получить желаемое;

- о хочет получить по-другому;
- о брезгует, считает себя (по каким-то своим критериям) выше, лучше, главнее, а также что это даёт ему право требовать, а объект должен подчиняться приказам;
- о думает, что будет должен или что его будут считать должным.

Если обратиться с просьбой к тому, кому свойственно агрессивное поведение, то это сигнал для него, что он может использовать, а после "выкинуть" обратившегося. "Не имей дел с негодьями".

Когда человек осуществляет действие, о котором его попросили, то это является даром, дарением, так как получить что-то за это не подразумевалось, не было соглашения, не было договорённости.

Помогать следует разумно, чтобы не способствовать формированию попрошайек, злыдней/эксплуататоров, слабых, не способных действовать по-другому.

Отказывать в просьбе и принимать отказы – это нормально.

Требование уместно только тогда, когда есть об этом договорённость.

Разрешение – это право временно чем-то попользоваться.

Ответив на вопросы, что будут описаны далее, и поняв, что просьба (формирование и развитие дружеских отношений) на данный момент является лучшим способом для получения желаемого, я поступаю так (по крайней мере, один

раз в начале, чтобы передать смысл будущей фразы "помоги, пожалуйста"):

1. Определяю к кому я могу обратиться ещё в случае отказа. Называю адресата по имени и сообщаю о своём конкретном желании и о том для чего мне это нужно (чтобы он понимал, какому процессу способствует), произношу просьбу. Сообщаю, что ожидаю помощи, только если это в его силах и есть желание. Например, "Имя, я хочу ... (или мне нужно ...), для того чтобы ..., если у тебя есть возможность и желание сделай, дай мне ... пожалуйста".

2. Уточняю, сделает ли адресат то, что я попросил. "Сделаешь это для меня?"

3. В случае отказа благодарю за уделённое время, доброжелательно прощаюсь и обращаюсь к другой возможности.

4. Получив желаемое, благодарю и сообщаю о своём чувстве, вызванным его действием, показываю ценность, сделанного им для меня. "Спасибо, мне приятно".

5. Говорю о готовности при необходимости помочь, а также о возможности отказа. "Если в будущем я могу тебе чем-то помочь, обращайся, при наличии возможности и желания я с удовольствием это сделаю".

Просят только один раз. Если больше – это упрашивание, уговаривание, создание лёгкого давления ("согласись, чтобы отстали"). Это принуждение.

Принуждение (угроза, физический и психологический удар, лишения)

Принуждение – заставлять. Это агрессия, насилие, воздействие на другого или других для получения желанного результата (ресурсов, поведения, чувств) с безразличием или презрением к реальным возможностям и желаниям адресата (объекта агрессии). Принуждение может осуществляться, используя угрозу, физический и психологический удар, лишение, отвращение.

Угроза —это невербальное (позой, взглядом и т.д.), вербальное (тоном, громкостью, смыслом) и демонстрирующее, показывающее оружие (нож, пистолет, собаку, скалку и т.д.) сообщение о возможном причинении, нанесении вреда (боли и т.д.), чтобы вызвать страх, напряжение от ожидания опасности, а после:

- выполнение объектом (желающим избавиться от напряжения) указанного действия;
- удовлетворить желание влиять, радуясь (заряжаясь, наполняясь) при достижении указанной реакции;
- неспособность рассудительно мыслить, соображать, чтобы обезвредить. Чтобы объект совершал ошибки и был более восприимчив к воздействию;

- отвлечь внимание от чего-то важного для обеих сторон.

Бывает прямая (явная) и косвенная в виде намёка.

Угрожают, да и вообще проявляют агрессию к тому (тем), кого считают слабым, зависимым или тому, кто считает себя слабым, неспособным или виновным. Запугивают того, кто будет терпеть, молчать, не обращаясь за помощью к силовым структурам, к правоохранительным органам и т.д.

Шантаж – стремление угрозой принудить совершить указанное действие, сообщив адресату о готовности рассказать, о совершённом им/объектом поступке пострадавшему, понесшему потери или представителям власти, карающему органу, что может повлечь наказание и принуждение возместить ущерб.

Как и остальные способы, при предоставлении желаемого угрожающему это поведение у него закрепляется и приводит к его повторению, а также увеличивает размер требований/"аппетит" агрессора.

Человеку следует быстро признавать свои ошибки и по возможности возмещать причинённый вред при условии, что это не нанесёт ещё больший вред кому-либо. И быть в меру сильным (в нужный момент), самодостаточным, чтобы не было причины для нападения.

Физический удар – воздействие на тело:

о через удар какой-либо частью тела (рукой, ногой,

головой, торсом);

- оружием (зубы, ногти, дубина, камень, газ и т.д.);
- надавливанием, удушением, заломом и т.д.,
- толчком на то, что может травмировать, чтобы вызвать

боль и:

- привлечь внимание. Как привычный способ, не противоречащий ценностям агрессора;
- разозлить, спровоцировать на ответные действия, на ответный удар. А после обоснованно нанести более сильные повреждения, подать заявление, разорвать отношения и т.д.;
- вызвать желание у объекта агрессии (адресата) избавиться от боли, вернуть комфорт, прекратить нанесение возможно опасных для жизни повреждений, выполнив указанное действие;
- ослабить, ранить для последующего воздействия;
- уничтожить, чтобы не бояться нападения, а возможно из-за зависти, конкуренции представляя, что ресурсы ограничены. Из-за желания что-то у адресата после получить;
- суицид/самоуничтожение адресата, чтобы прекратить страдать, не видя другой возможности это остановить;
- наказать. Вызвать запрет, страх совершить действие (за которое, по утверждению агрессора, наносится удар) в будущем. Что может привести к пассивности (человек перестаёт проявлять деловую активность);
- почувствовать удовлетворение от осуществления мести за испытанную ранее боль от действий адресата (по

мнению агрессора);

- испытать радость от страданий другого, того, кто чувствует (садизм). Отнять энергию;

- снять напряжение из-за неудовлетворённости чем-то. Возможно, проецируя удар не на "обидчика" из-за страха, а на того, кого считает слабым, неопасным, на того, кто будет, по мнению агрессора, молчать;

- чтобы выявить союзников и потенциал;
- чтобы отвлечь внимание адресата от чего-то важного для обеих сторон;

- вызвать страх, опасение получить ещё большие повреждения. И далее то, что описано в угрозе.

Если человеку "не хватило ума" не попадать в подобную ситуацию (уже бьют), следует мгновенно определить свои приоритеты, возможности местности, помещения, предметов, других людей, сильных и слабых особенностей агрессора. И быстро, рассудительно действовать для эффективного выхода из ситуации. Понятно, что в стрессовой ситуации человеческий организм мобилизуется, всё же следует быть физически развитым, в идеале владеть каким-нибудь видом боевых искусств. И девочкам, к примеру, айкидо. Следует быть предусмотрительным, обходить опасные места (не отдыхать в стране с государственной нестабильностью и т.д.) и людей (в пьяном угаре и т.д.). При необходимости иметь при себе средство самообороны (охрану, собаку, шокер и т.д.), уметь и быть готовым его применить. Бывать в доброжелательном

пространстве и быть самому доброжелательным.



Психологический удар – воздействие на психику, на разум и тело словами, тоном голоса, выражением лица, жестами и действиями чтобы:

- продавить вниз по животной иерархии (возвысив себя) и/или чтобы проверить силу и иерархическое самоопределение объекта;
- внушить, сформировать у объекта агрессии представ-

ление о себе, как о человеке с презираемыми, отвергаемыми (теми, кого он считает своими людьми) качествами. Чтобы он совершал действия в соответствии с принятыми, внушёнными характеристиками. Это позволит агрессору чувствовать своё превосходство, представлять себя лучше, выше и считать себя вправе бить, отнимать и приказывать. И/или, чтобы объект сделался нетребовательным и довольствовался малым, считая себя не достойным хорошего, лучшего. А также, чтобы он отдавал ресурсы агрессору, стремясь заслужить расположение, возмещая свою "никчёмность". И, наконец, ещё для чего-то;

- объект агрессии наказал себя (самонаказание), если таков его привычный способ взаимодействия с самим собой для изменения себя. Чтобы он вызвал у себя плохое/мучительное самочувствие, боль и далее то, что описано в физическом ударе (обратил внимание, разозлился и т.д.) и/или чтобы лишил себя благ для возмещения реального или вымышленного вреда;

- вызвать в объекте агрессии страх стать презираемым, отвергаемым теми, с кем он себя уподобляет, считая себя одним из них, что в дикие времена приводило, скорее всего, к гибели. И далее то, что описано в угрозе;

- адресат почувствовал неприятные чувства, унижение, возмущение (от попытки унижить в статусе, иерархии);

- "зацепить" – спровоцировать на эмоции.

- объект больше думал об агрессоре, больше вкладывал

вался в отношения и увеличивал для себя его ценность.

Психологический удар словами (смыслом сказанного) – приказ, указание, что делать объекту агрессии без получения на это у него права. Предложение совершить презираемое для адресата, по мнению агрессора, действие. Говорить, давать советы под руку. Указание на "недостаток", что может быть специальной ложью. Бессмысленный вопрос, который уже ранее приводил к раздражению. Вопросы о том, что агрессора не касается, о личном адресата. Вопросом, обращающим внимание на слабость, дефект, ошибку и т.д. на то, что объект стыдится, по мнению агрессора. Осуждение, критика действий объекта, не имеющих отношения к агрессору. Оскорбление, название объекта презираемым, по мнению агрессора, качеством, характеристикой. Рассказывая что-то не интересное, нудно, долго и то что не просили. Внушая убеждения. Подшучивая/насмехаясь/высмеивая какой-то "недостаток" ("я шучу, ты что шуток не понимаешь?") Смех и улыбка у произносящего оскорбление/насмешку, не делает из этой агрессии шутку). Давая оценку действиям (речи, поступкам и т.д.) объекта тем самым ставая его в позицию "ниже" чем оценивающий. Предлагать что-то больше одного раза. Обесценивая что-то ("тоже мне, идеальный"). Сравнивая, сообщая объекту, что кто-то чем-то его "лучше" (как бы кто-то плохо-хорошо себя не вёл, другие от этого лучше-хуже не становятся). Переспрашивая/спрашивая о том, что было только что сказано, делая вид что не расслы-

шал чтобы получить время подумать или вызвать раздражение "А?", "А?".

Действиями – прямо: используя сексуальное насилие/изнасилование, вытерев об объект агрессии руки, и косвенно, например, оставив после себя мусор, отходы, чтобы он убрал это без договорённости. Не соблюсти договоренность и, не предупредив об этом заранее, опоздать, не вернуть вовремя долг и т.д. Не отвечать на телефонные звонки, электронные письма, тянуть с ответом. Сделать "для другого" то что он хочет сделать сам тем самым отнимая его опыт и возможность развиваться. Приняв решение за адресата, где он будет учиться, работать, продав общую собственность (пренебрегая его мнением). Плюнув, пощёчиной. Изменив, а для ужесточения с близким другом (родственником) супруга или с подругой супруги. Дистанционно, сократив расстояние до минимума (подойдя, присев как можно ближе), залезать телом или предметами на условную территорию сидящего или стоящего, например, за столом. Не протягивать руку в ответ при приветствии, не прощаться. Не поздравлять с праздниками близких и значимых людей, когда поздравления были нормой, например, проигнорировать день рождения, 8 марта и т.д. Не приглашение на праздник хотя близких объекта позвали. Прочтением чужих сообщение, например, смс в телефоне или в соц. сетях. Лазая в чей-то сумке, карманах и т.д. Прийти без приглашения и разрешения в гости. Специально опередив объект, купить для себя то что он планирую-

ет приобрести себе, например, определённый телефон, авто, платье, и т.д. Занять парковочное место для легкового автомобиля именно объекта, когда место для гостей свободно.

Тонем голоса и мимикой, выражающими презрительное отношение.

Жестом – «фак» и т.д., что, по мнению агрессора, оскорбительно для адресата. "С достойными людьми так себя не ведут" – это вывод, который стремится он навязать объекту агрессии.

Магией (если это вообще работает) – наведение порчи, наговор и т.д.

Психологический удар бывает:

- о прямым, когда сообщение осуществляется лично;
- о косвенным, так чтобы адресат слышал разговор других о нём или "ударяют" того, кто имеет отношение к объекту, кто взаимодействует, дружит и т.д. с ним;
- о проецирующим, когда говорится одному, имея виду другого, и объект это слышит, воспринимает;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.